"लातूर जिल्ह्यातील 14 ते 25 वर्ष वयोगटातील कुस्ती खेळामधील आधुनिक उपकरणांचा खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतेवर होणा·या परिणामांचा चिकित्सक अभ्यास."

स्वामी रामानंद तीर्थ मराठवाडा विद्यापीठ, नांदेड शारीरिक शिक्षण या विद्याशाखेअंतर्गत विद्यावाचस्पती (पीएच.डी) करीता सादर करण्यात येणाऱ्या संशोधन प्रबंधाचा आराखडा.

संशोधक

श्रीआशिष बाबासाहेब क्षीरसागर

शारीरिक शिक्षण विभाग

महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालय, लातूर

मार्गदर्शक

प्रो. डॉ. अभिजीत एस. मोरे

विभाग प्रमुख, शारीरिक शिक्षण विभाग

महात्मा फुले महाविद्यालय, अहमदपूर

वर्ष -जानेवारी २०२४

अनुक्रमणिका

अनु.क्र.	प्रकरण	पेज नंबर
1)	प्रस्तावना	03
2)	संशोधनाची गरज	04
3)	समस्या कथन	06
4)	संशोधनाची व्याप्ती	06
5)	संशोधनाच्या मर्यादा	07
6)	संशोधनाचे महत्त्व	07
7)	संशोधनाचे उद्दीष्टे	08
8)	संशोधनाचे गृहितके	09
9)	संशोधनाची परिकल्पना	10
10)	संशोधनपद्धती	11
11)	नमुनानिवड	11
12)	प्रायोगिकअभिकल्प	11
13)	संशोधनाची साधने	12
14)	संख्या शास्त्रीय विश्लेषण	12
15)	संशोधनअभ्यासाचे वेळापत्रक	13
16)	संदर्भ ग्रंथ सूची	14

प्रस्तावना:

कुस्ती हा मराठी शब्द 'कुश्ती' या फार्सी शब्दावरून तयार झाला असून त्याचा अर्थ मल्लयुद्ध, अंगयुद्ध किंवा बाहुयुद्ध असा आहे. प्राचीन काळी इराण देशात द्वंद्वयुद्ध खेळताना कमरेला जो पट्टा किंवा जी दोरी बांधत, त्याला कुश्ती हे नाव होते. त्यांना धरून जे द्वंद्व खेळले जाई, त्यास कुस्ती हे नाव प्राप्त झाले. फार्सी भाषेत कुश्त म्हणजे ठार मारणे किंवा कत्तल करणे. लक्षणेने प्रतिस्पर्ध्यावर शक्तीने वा युक्तीने मात करून त्याला नामोहरम करणे, हा कुस्ती या शब्दाचा अर्थ आहे. कुस्तीत प्रधान हेतू तोच असतो. आदिमानवापासून आत्मसंरक्षणासाठी मानव ज्या लढाया व चढाया करीत आला, त्यांतूनच कुस्तीच्या द्वंद्वाचा उगम झाला. छोटे प्राणी मोठ्या प्राण्यांवर युक्तीने कशी मात करतात व स्वतःचा बचाव करू शकतात हे पाहून, मानवाने मल्लविद्येची उपासना व जोपासना सुरू केली. पुढे मानवामानवांमधील द्वंद्वात स्वतःचे श्रेष्ठत्व सिद्ध करण्यासाठी मल्लविद्या उपयुक्त ठरली. कालांतराने या प्राथमिक द्वंद्वास जागतिक स्वरूप प्राप्त झाले व त्याचे स्वतंत्र असे शास्त्र बनत गेले. देशोदेशी त्यामध्ये विविधता निर्माण झाली असली, तरी त्यातील मूलभूत तत्त्वे कायमच आहेत.

कुस्ती हा खेळ आपल्या भारतात प्राचीन काळापासून चालत आलेला आहे. प्राचीन काळी जत्रा, मेळावे यांचे आयोजन असताना गावोगावी कुस्त्या भरवल्या जात असत. एकमेकांच्या गावाला बक्षीस देत असत. पण सध्याच्या काळात कुस्ती ऑलिम्पिकमध्येही खेळली जात आहे. हा खेळ दोन कुस्तीपटूंमध्ये खेळला जातो ज्यामध्ये ते एकमेकांना जमिनीवर पाडण्याचा

प्रयत्न करतात. म्हणून प्राचीन काळी लोक स्वतःला अधिक पैलवान सिद्ध करण्यासाठी कुस्ती स्पर्धा करत होते जेणेकरून तो देखील एक पैलवान आहे हे सिद्ध करू शकेल. कुस्ती हा भारताचा पारंपरिक खेळ आहे. भारताच्या सांस्कृतिक ग्रंथांमध्ये कुस्तीचे वर्णन अनेक वेळा येते. १८९६ मध्ये आधुनिक ऑलिम्पिक खेळ सुरू झाले तेव्हा त्यात कुस्तीचा समावेश करण्यात आला. आधुनिक ऑलिम्पिक खेळांचे शिल्पकार कुवर्तन हे स्वतः कुस्तीपटू होते. कुस्ती हा खेळ खेळण्यासाठी तुमची तब्येत चांगली असायला हवी आणि तुमच्यात चपळता आणि ताकद दोन्ही असायला हव्यात, तरच तुम्ही कुस्ती खेळ खेळू शकता अन्यथा हा खेळ तुम्ही केव्हाही खेळाल तेव्हा तुमचा पराभव होईल.

संशोधनाची गरजः

कुस्ती खेळताना खेळाडूंना विविध समस्यांना सामोरे जावे लागते. या खेळाडूंमध्ये नवनवीन येणाऱ्या तंत्राचा आभाव मोठ्या प्रमाणात जाणवतो. त्यांच्या कौशल्यामध्ये खूप मोठ्या प्रमाणात चुका आढळून येतात. या चुका खेळाडूंच्या क्षमतांचा विकास न झाल्याने होतात. व त्यांच्या कारक क्षमतेच्या विकासामध्ये सुधारणाही होत नाहीत. त्यामुळे खेळातील तंत्राचा विकास होत नाही. कुस्ती या खेळामध्ये नवनवीन उपकरणाशिवाय वेगवेगळ्या समस्या मोठ्या प्रमाणात जाणवतात व समस्यांचे स्वरूप मोठ्या प्रमाणात दिसून येते.

कुस्ती या खेळ प्रकाराचा दर्जा पाहता भारत देश अजूनही खूप मागे असल्याचे दिसून येते. हा दर्जा वाढवण्यासाठी अनेक गोष्टींची गरज आहे. त्यासाठी कुस्ती या खेळ प्रकारासाठी लागणाऱ्या आवश्यक गोष्टींसाठी

खेळाडूंच्या क्षमतांचा विकास होणे गरजेचे आहे आणि खेळाडूंच्या विविध कौशल्यामध्ये सुधारणा आधुनिक उपकरणांद्वारे सुधारणा करण्यासाठी त्यांना वेगवेगळ्या प्रकारच्या प्रशिक्षण कार्यक्रम देणेची आवश्यकता आहे.

कुस्ती या खेळ प्रकारात कुस्ती खेळण्यासाठी कारक क्षमता म्हणजेच वेग, दिशाभिमुखता, शक्ती, समन्वय, तोल, प्रतिक्रिया काळ या घटकांचा समावेश खेळाडूंच्या अंगी असणे गरजेचे आहे. त्यांच्या कारक क्षमतेमध्ये वाढ होण्यासाठी काही विविध व्यायाम प्रकारांचा व नवीन उपकरणांचा वापर केल्यासत्यांच्या क्रीडा कार्यमानात मोठ्या प्रमाणात फरक जाणवून येईल व त्यांच्या कौशल्यात वाढ होईल व त्यामुळे उत्तम प्रकारे व कौशल्यपूर्ण कुस्ती पाहण्यास मिळेल. यासाठी कोणताही खेळाडू कुस्ती खेळत असताना त्यांच्यामध्ये दिसून येणारी समस्या लक्षात घेवून जर संशोधन केले तर खेळाची प्रगती चांगल्या प्रकारे होवू शकेल. म्हणून प्रत्येक गोष्टीत संशोधनाला फार महत्त्व आहे.

समस्येचा विचार करून त्याविषयी आवश्यक असणाऱ्या बाबीं चात्यांना कसा पुरवठा करता येईल व त्यांच्यात असणाऱ्या कमतरतांचा, अभावांचा अभ्यास करून त्या कमतरता दूर करण्यासाठी कोण-कोणत्या उपाययोजना लागू पडतील व त्यांची प्रगती कोणत्या आधुनिक उपकरणांद्वारे मोठ्या प्रमाणात करता येईल इत्यादी प्रश्नांची उत्तरे या चिकित्सक संशोधनाद्वारे सोडवण्याचा प्रयत्न केला जाणार आहे.

समस्या कथन :

प्रस्तुत संशोधनासाठी **"लातूर जिल्ह्यातील 14 ते 25 वर्ष वयोगटातील कुस्ती खेळामधील आधुनिक उपकरणांचा खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतेवर होणा·या परिणामांचा चिकित्सक अभ्यास."**असा विषय निवडण्यात आलेला आहे.

संशोधनाची व्याप्ती :

1) प्रस्तुत संशोधन हे लातूर जिल्ह्यापुरतेच व्याप्त असेल.

2) प्रस्तुत संशोधन हे कुस्ती या खेळापुरते असेल.

3) संशोधनासाठी केवळ कुस्ती खेळाडूंचा समावेश असेल.

4) प्रस्तुत संशोधनात फक्त मुले खेळाडूंचा समावेश असेल.

5) प्रस्तुत संशोधन हे कुस्ती खेळाडू पुरूष 14 ते 25 वयोगटातील असतील.

6) प्रस्तुत संशोधन हे खेळाडूंच्या कारक क्षमता व कामगिरी यांचा समावेश असेल.

7) प्रस्तुत संशोधन हे आधुनिक उपकरणांच्या संदर्भापुरतेच असेल.

8) प्रस्तुत संशोधन हे 16 आठवड्यांचे असेल.

9) प्रस्तुत संशोधन हे निवडक कसोट्यापुरते असेल.

संशोधनाच्या मर्यादा :

1) प्रस्तुत संशोधनात निवडलेल्या खेळाडूंच्या सामाजिक व आर्थिक स्तरावर मर्यादा ठेवता येणार नाही.

2) प्रस्तुत संशोधनात निवडलेल्या खेळाडूंच्या आहारावर मर्यादा ठेवता येणार नाही.

3) प्रस्तुत संशोधनात निवडलेल्या खेळाडूंच्या दैनंदिन कार्यक्रमावर मर्यादा ठेवता येणार नाही.

4) प्रस्तुत संशोधनात निवडलेल्या खेळाडूंच्या दुखापतीं मुळे त्यांच्या कारक क्षमता व कामगिरीवर मर्यादा ठेवता येणार नाही.

5) प्रस्तुत संशोधनात निवडलेल्या खेळाडूंच्या प्रेरणा, मार्गदर्शन व बाह्यवातावरण यांच्या परिणामावर मर्यादा ठेवता येणार नाही.

संशोधनाचे महत्त्व :

प्रत्येक खेळाडूस त्याची कारक क्षमता माहीत असण्यासाठी विविध उपकरणाद्वारे व कसोटीद्वारे शास्त्रोक्त पद्धतीने मापन करणे गरजेचे आहे. कुस्ती हा खेळ अनेक प्रकारच्या कौशल्याने खेळला जातो. ही कौशल्ये साकारताना कारक क्षमता व नवीन उपकरणे या घटकांचा जास्त प्रमाणात वापर केला जातो. या घटकांचा योग्य प्रमाणात विकास झाला नसेल तर तो विकास होण्यासाठी कांही विशिष्ट व्यायाम प्रकार व नवनवीन उपकरणे खेळाडूस देणे गरजेचे असते की ज्यामुळे त्यांच्या कौशल्यामध्ये व कामगिरी

मध्ये वाढ होण्यास मदत होईल. कारक क्षमता जी खेळाडूंमध्ये सरावाने व आधुनिक उपकरणांच्या सह्याने निर्माण होते त्याचा अभ्यास इतर संशोधक वेगवेगळ्या स्तरावर करीत आहेत. परंतु कुस्ती खेळाडूंच्या कारक क्षमता किती आहे व त्यांच्याकडे कोणकोणती उपकरणे आहेत. त्यांची योग्यता काय आहे व ती योग्यता सुधारण्यासाठी शास्त्रोक्त पद्धतीने पाया घडवण्यासाठी या संदर्भात अभ्यास करणे संशोधकास गरजेचे वाटते.

संशोधनाचे उद्दिष्टे :

1) प्रस्तुत संशोधनात कुस्ती खेळाडूंची कारक क्षमता, सद्दढता व कामगिरी यांचे मापण करणे.

2) प्रस्तुत संशोधनात कुस्ती खेळाडूंची कारक सुद्दढतेची स्थिती तपासणे.

3) प्रस्तुतसंशोधनात कुस्ती या खेळामध्ये आधुनिक उपकरणांचा खेळाडूंच्या कारक क्षमतेवर होणारा परिणाम तपासणे.

4) प्रस्तुतसंशोधनात कुस्ती खेळाडूंच्या शारीरिक क्षमतेवर होणा·या परिणामांचा अभ्यास करणे.

5) प्रस्तुत संशोधनात आधुनिक उपकरणे व कारक क्षमतेच्या घटकांचा कसोट्यांच्या सहाय्याने अभ्यास करणे.

6) प्रस्तुत संशोधनात आधुनिक उपकरणांचा खेळाडूंच्या कारक सुद्दढतेच्या घटकांवर होणाऱ्या परिणामांची माहिती संकलन करणे.

7) प्रस्तुत संशोधनात विविध आधुनिक उपकरणांचा खेळाडूंच्या कामगिरीवरहोणाऱ्या परिणामांची माहिती संकलन करणे.

8) प्रस्तुत संशोधनात आधुनिक उपकरणांच्या उपयोगीतेसाठी प्रशिक्षण कार्यक्रम तयार करणे.

9) प्रस्तुत संशोधनात उपचार (प्रशिक्षण) पद्धतीचा झालेला परिणाम तपासण्यासाठी संख्या शास्त्रीय मोजमापांचा उपयोग करणे.

10) प्रस्तुत संशोधनात कुस्ती खेळाडूंची आधुनिक उपकरणांच्या सहाय्याने कारक सुदृढता व कामगिरी या घटकांवर होणाऱ्या परिणामांची तुलना करणे.

गृहीतके :

1) विविध आधुनिक उपकरणांमुळे खेळाडूंच्या कारक क्षमतेवर परिणाम होतो.

2) सर्व कुस्ती खेळाडू प्रशिक्षणात व चाचणीत योग्य सहकार्य देतील.

3) विविध आधुनिक उपकरणांमुळे कुस्ती खेळाडूंच्या कारक क्षमतेमध्ये व कामगिरीमध्ये वाढ झालेली दिसून येईल.

4) विविध आधुनिक उपकरणांमुळे कुस्ती खेळाडूंच्या कुस्ती खेळण्याचे तंत्र व कौशल्यामध्ये वाढ झालेली दिसून येईल.

5) आधुनिक उपकरणांद्वारे विकसित झालेली कारक सुदृढता व कामगिरी या घटकांचे मापण करण्याकरीता वापरण्यात येणाऱ्या कसोट्या प्रमाणित असतील.

परिकल्पना :

1) विविध आधुनिक उपकरणांमुळे कुस्ती खेळाडूंच्या कारक क्षमतेमध्ये व कामगिरीमध्ये कोणत्याही प्रकारचे परिणाम होणार नाही.

2) विविध आधुनिक उपकरणांमुळे कुस्ती खेळाडूंच्या दिशाभिमुखते मध्ये वाढ होईल.

3) विविध आधुनिक उपकरणांमुळे कुस्ती खेळाडूंच्या वेग क्षमतेमध्ये वाढ होईल.

4) विविध आधुनिक उपकरणांमुळे कुस्ती खेळाडूंच्या शक्ती, ताकद क्षमतेमध्ये वाढ होते.

5) विविध आधुनिक उपकरणांमुळे कुस्ती खेळाडूंच्या समन्वय घटकांमध्ये वाढ होते.

6) विविध आधुनिक उपकरणांमुळे कुस्ती खेळाडूंच्या तोल घटकांमध्ये वाढ होते.

7) विविध आधुनिक उपकरणांमुळे कुस्ती खेळाडूंच्या प्रतिक्रिया काळ घटकांमध्ये वाढ होते.

8) विविध आधुनिक उपकरणांमुळे कुस्ती खेळाडूंच्या कामगिरीमध्ये वाढ होते.

संशोधन पद्धती :

प्रस्तुत संशोधनासाठी प्रायोगिक संशोधन पद्धतीचा अवलंब केला जाईल.

नमुना निवड :

या संशोधनासाठी लातूर जिल्हा या क्षेत्रातील किमान शालेय स्तरावर खेळलेले कुस्ती खेळाडू मुले यांची यादृच्छिक नमूना निवड पद्धती (Simple Random Sampling) चा वापर करून लॉटरी पद्धतीने निवड करण्यात येईल. यामध्ये खेळाडू मुले यांचा 14 ते 25 वर्षापर्यंतचा वयोगट असेल. 60 कुस्तीपटूंची (मूले) निवड करण्यात येईल.

प्रायोगिक अभिकल्प :

प्रस्तूत संशोधनासाठी प्रायोगिक अभिकल्पातील समान गट अभिकल्पाची निवड केली जाईल. यासाठी दोन गट केले जातील. त्यासाठी प्रयोगिक **गट अ** मध्ये 30 कुस्ती खेळाडू तसेच प्रयोगिक **गट ब** मध्ये 30 खेळाडू या प्रमाणे खेळाडूंची निवड केली जाईल, त्यानंतर पुढील टप्पानुसार संशोधन केले जाईल.

टप्पा 1 पूर्व चाचणी

टप्पा 2 उपचार (प्रशिक्षण)

टप्पा 3 अंतिम चाचणी

टप्पा 4 दोन गटात अंतिम तुलना

संशोधनाची साधने :

संशोधनासाठी जी कसोटी घेण्यात येते ती योग्य पद्धतीने घेण्यासाठी त्या कसोट्यांचे मापन करण्यासाठी विविध साहित्य व साधनांचा उपयोग संशोधनाचा भाग म्हणून केला जातो. त्या सर्व साहित्य व साधनांचा वापर केला जाईल ती साहित्य व साधने ही मान्यता प्राप्त व ज्या त्या कसोटीस अनुसरून योग्य प्रकारे मापण होईल अशा पद्धतीचे असतील.

1) मिटर टेप 2) फक्की 3) स्टॉपवाच

4) नोंदवही 5) दोरी 6) संख्याशास्त्रीय साधने

7) खुर्ची 8) डमी 9) बुलगेरीयन बॅग

10) रोप 11) एजीलिटी लायडर 12) रेसीष्टन्स बॅन्ड

संख्याशास्त्रीय विश्लेषण :

प्रस्तूत संशोधन अभ्यासात वर्णनात्मक संख्याशास्त्रीय माध्य, मध्यमान, प्रमाण विचलन,Ancove, टेप,टी स्केल यांचा उपयोग केला जाईल. उपचार पद्धतीचा परिणाम तपासण्यासाठी व निष्कर्ष काढण्यासाठी संख्याशास्त्रीय मोजमापांचा वापर केला जाईल.

संशोधन अभ्यासाचे वेळापत्रक

अनु.क्र.	भाग	वेळ
1)	संशोधनाची रूपरेषा तयारी	1 महिना
2)	साहित्य ग्रंथाचे पुनरावलोकन	3 महिने
3)	नमुना निवड	2 महिने
4)	संशोधनाची साधने	2 महिने
5)	प्रशिक्षण व माहिती संकलन	4 महिने
6)	माहितीचे विश्लेषण	3 महिने
7)	माहितीचा अभ्यास करणे व निष्कर्ष काढणे	3 महिने
8)	अहवाल लेखन	5 महिने
9)	संशोधन अहवाल सादर करणे	1 महिना
एकूण		**24 महिने**

संदर्भग्रंथसूची :

1) दलाल ते गमाल- भारत में कुस्ती कला का उद्भव एवं विकास – आर्यन खेल प्रकाशन, माण्डौठी – हरीयाणा - प्रथमआवृत्ती- 2007

2) राजरत्नप्रो. माणिकराव, अनु. वैश्यपायनका. र. – भारतातील व्यायाम हिंदी अनुवाद – प्रकाशन कृ. ब. महाबल, नासिक- प्रथम आवृत्ती-1984

3) उस्ताद साबळे तुकाराम लिंबोजी- भारतीय मल विद्याशास्त्र- राजर्षी शाहू मल्ल विद्या प्रकाशन, कोल्हापूर – द्वितीय अवृत्ती-1975

4) नवले बाळू – कुस्ती तंत्र आणि मंत्र – वैशाली प्रकाशन , पूणे – प्रथम अध्याय-2014

5) पाटील उत्तमराव – फ्री स्टाईल ग्रीको रोमन पुरूष व महिला आंतरराष्टिय कुस्ती नियम - उन्हाळी प्रशिक्षण शिबीर-2002

6) पटवर्धन गं. ग – मलविद्याशास्त्र - खंड 1 ला

7) Jan Percival-Lloyd Percival-Joe Taylor-The Complete Guide to Total Fitness-Vikas Publishing House-Qut.Ltd-Ghaziabad(India)-First edition-1982

8) पाटोदी रतन – भारतीय कुस्ती -वर्ष - 49 – अंक – 1 - 2010

9) पाटोदी रतन – भारतीय कुस्ती -वर्ष – 44 -अंक – 4 - 2005

संशोधक

श्री आशिष बाबासाहेब क्षीरसागर

शारीरिक शिक्षण विभाग

महात्मा बसवेश्वर महाविद्यालय, लातूर

मार्गदर्शक

प्रो. डॉ. अभिजीत एस. मोरे

शारीरिक शिक्षण विभाग

महात्मा फूले महाविद्यालय, अहमदपूर